

On fait quoi maintenant ?

Nous savons que nous avons un grand besoin de recevoir de l'empathie, particulièrement quand nous vivons quelque chose d'intense. C'est le cas, pour beaucoup de personnes en France et dans le monde, depuis le 7 janvier 2015. Nous avons reçu beaucoup de stimuli, qui nous ont parfois profondément touchés, depuis les attentats de Charlie Hebdo.

Notre réseau CNV est une considérable opportunité de recevoir du mieux possible de l'empathie et je suis convaincue que, si nous recevons de l'empathie dans le réseau CNV, cela va servir de manière directe et indirecte l'ensemble des personnes qui ont été touchées en France et dans le monde.

Ma demande est de nous offrir, dans le réseau CNV et en particulier dans tous les groupes de pratique CNV, un espace augmentant nos chances de recevoir de l'empathie avec un maximum de sécurité.

Je vous propose d'expérimenter dans vos groupes de pratique CNV ce processus, qui a déjà été expérimenté dans plusieurs espaces du réseau CNV et qui s'inspire également d'un des processus utilisés dans les communautés CNV du monde, qui ont vécu des traumatismes.

Nous sommes assis en cercle.

Temps de centrage silencieux.

Premier tour de cercle :

Remarque : on peut définir un temps par personne et choisir un gardien du temps.

- Chacun exprime ce qu'il/elle souhaite et si il/elle le souhaite, ce qui a été touché pour lui, pour elle, en lien avec les attentats de Charlie Hebdo et les stimuli qu'il a reçus ; nous invitons chacun à s'exprimer au présent : « qu'est-ce qui est présent pour moi sur ce sujet ? »
- Chacun essaye d'être au maximum en qualité de présence d'empathie silencieuse
- Si la personne qui s'exprime le souhaite, elle peut demander une reformulation
- Aucune réaction, aucune discussion, juste une intention d'accueil empathique

Un temps de centrage silencieux.

Deuxième tour de cercle :

Remarque : on peut définir un temps par personne et choisir un gardien du temps.

- Chacun répond à cette question : qu'est-ce qui a bougé en moi, maintenant que j'ai entendu tout le monde ?
- Chacun essaye d'être au maximum en qualité de présence d'empathie silencieuse
- Aucune réaction, aucune discussion, juste une intention d'accueil empathique

Clôture: soit un temps silencieux ensemble, soit un tour de « merci », soit un geste collectif pour clore cet espace d'écoute empathique.

Nous avons confiance que l'énergie que chacune, chacun mettra pour s'exprimer avec authenticité, pour écouter avec empathie, pour vivre cette expérience du mieux possible, sera au service : de soi, des autres et du monde.

Merci vraiment à celles et ceux qui vivront l'expérience. Nous sommes disponibles à apporter du soutien si besoin, dans la possibilité de nos ressources.

Vos retours d'expérience sont précieux.

Françoise Keller